

Niska-hartia seudun venytyksiä



NISKALIHASTEN VENYTYS

Laita kädet ristiin takaraivolle. Taivuta päätä eteenpäin painamalla leukaa rintaan. Älä pidä venytystä yli 30 sek.



NISKALIHASTEN VENYTYS

Paina vasemman käden sormilla vasemman puolisia niskalihaksia alaspäin. Ota oikealla kädellä kiinni päätä ja taivuta kaularankaa eteenpäin ja kierto on oikealle. Palaa alkuasentoon ja ota niskalihaksista uusi kohta.



HARTIALIHASTEN VENYTYS

Istu tuolilla. Pidä kiinni oikealla kädellä tuolin reunasta jolloin hartia pysyy alhaalla ja aseta vasen käsi oikean puolen korvan päälle. Kallista vartaloa vasemmalle ja anna korvan päällä olevan käden taivuttaa päätä vasemmalle.



KAULAN ETUOSAN LIHASTEN VENYTYS

Fiksoi oikean käden etu- ja keskisormella aivan vasemman solisluun alta ja paina hartia alas. Aseta vasen käsi oikean käden päälle tueksi. Vedä leukaa sisään. Mikäli venytys ei tunnu, kierrä päätä vasemmalle. Venytystä tehostaa edelleen kaularangan sivutaivutus oikealle.

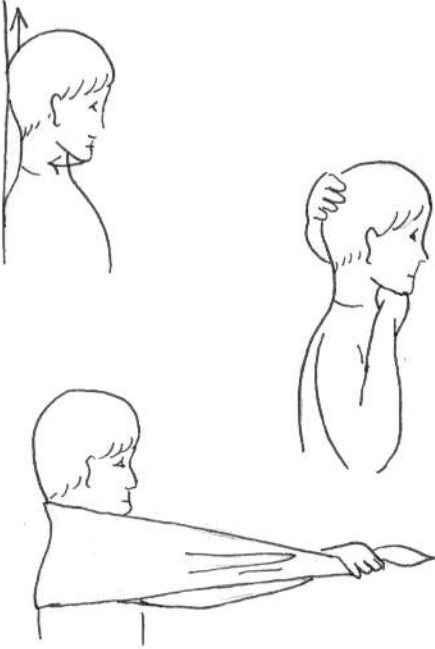


LAVAN KOHOTTAJAN VENYTYS

Aseta vasen kyynärpää seinää vasten. Ota oikealla kädellä takaraivosta kiinni vasemmalta puolelta käden kulkiessa päältaelta. Paina vasemman käden sormilla lavan yläkulman yläpuolelta alaviistoon vasemmalle (fiksaatio). Taivuta ja kierrä päätä alaviistoon oikealle.

YLÄNISKAN VENYTYS

1. Aseta takaraivo seinää vasten. Liu'uta takaraivoa ylöspäin vetämällä leukaa sisäänpäin.
2. Aseta nyrkissä oleva kätesi leuan ja rintalastan väliin. Laita toinen käsi takaraivolle ja vedä sillä päätä ylös ja eteen.
3. Aseta pyyhkeen yläreuna aivan takaraivon alapuolelle. Kädet pysyy edessä suorana pitäen pyyhkeen kireällä. Pidä tämä fiksaatio ja vie päätä taaksepäin. Leuka pysyy sisässä.



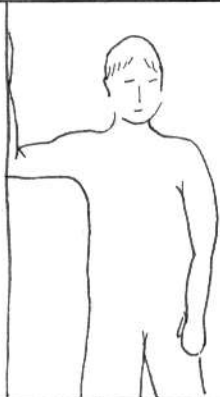
LAPOJEN LÄHENTÄJIEN VENYTYS (vasen)

Istu lattialla haara-asennossa. Koukista oikeaa polvea ja aseta oikea jalka lonkasta pieneen ulkokiertoon. Ota vasemmalla kädellä kiinni oikeasta jalkapohjasta pikkumarpaan puolelta. Oikea käsi on sivulla edessä ja työntää vartaloa taaksepäin. Pidä hartia rentona ja tunne venytys vasemman lavan seudulla. Tee eri polvikulmilla, tarpeeksi leveässä haara-asennossa.



RINTALIHASVENYTYS

Aseta oikea kyynärvarsi kulmaa vasten. Vasen jalka edessä. Nojautu eteenpäin (jalat tarpeeksi kaukana edessä) kunnes tunnet venytystä rintalihaksessa. Vartalon kierto vasemmalle tehostaa venytystä. Ota 2 eri kulmaa, olkavarsi vaakatasossa ja hieman alaspäin.



KAULARANGAN KIERRON LISÄÄMINEN (Mulligan)



Aseta pyyhkeen reuna hoidettavan kohdan segmenttiin. Kädet ovat suorana edessä ja pitävät pyyhkeen yläkulmista kiinni. Vaihda käsien paikkaa. Pidä oikealla kädellä pyyhkeen vasemmasta reunasta kiinni. Aseta vasemmallä kädellä pyyhkeen oikea kulma kiinni rintakehääsi vasemmalle puolelle.

Suoritus: Kierrä oikean käden avulla päätä oikealle. Ryhdin on pysyttävä hyvänä ja katse koko ajan kohti oikeaa kättä. Liikkeen on oltava kivuton, lopussa saa tulla pientä venytyksen tunnetta.